

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menguraikan beberapa teori yang relevan dengan judul skripsi ini, di antaranya adalah shalat, shalat Tahajjud, prestasi akademik, hubungan antara shalat tahajjud dengan prestasi akademik, spiritual quotient (kecerdasan spiritual) dan emosional quotient (kecerdasan emotional), serta hubungan antara shalat Tahajjud dengan spiritual quotient (kecerdasan spiritual) dan emotional quotient (kecerdasan emosional)

A. Shalat

Secara syariat shalat adalah menghadapkan hati kepada Allah SWT sebagai ibadah dalam bentuk ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam serta harus memenuhi syarat-syarat yang harus ditentukan syariat Islam sebagaimana telah ditentukan oleh Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari beliau. (Zamry Khadimullah, 2006 : 115)

Secara hakekat shalat adalah menghadapkan hati kepada Allah SWT dengan rasa takut kepadaNya, serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa keagungan-Nya, Kebesaran-Nya, dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. (Abu Firdaus Al halwani, 2002 : 92-93)

Kitab *Buluqul Marom*, kata “shalat” secara bahasa adalah “doa.” Menurut istilah shalat adalah segala perbuatan dan perkataan khusus yang diawali takbir dan diakhiri dengan salam. (Hafid Ibnu Hajar Al Alqolahi, 2002:50). Sedangkan shalat menurut KH. Zubeir S. Abdullah, Lc. Dalam bukunya *Shalatlah seperti Rasulullah Shalat*.

Shalat adalah ibadah yang terdiri dari ucapan dan perbuatan, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat dalam Islam mempunyai kedudukan yang sangat tinggi dan mulia, yang tidak bisa ditandingi oleh ibadah yang manapun sesudah dua kalimat syahadat. Shalat sebagai rukun Islam yang kedua, ia merupakan tiang agama, dimana agama tidak bisa tegak tanpa shalat.(KH. Zubeir S. Abdullah, 2010 : 6)

Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting di dalam agama Islam dan merupakan fondasi yang kokoh bagi tegaknya agama ini, sehingga shalat harus didirikan pada waktunya, di manapun dan bagaimanapun kondisi seorang Muslim. Shalat merupakan sarana komunikasi dengan Allah. Maka barangsiapa yang rajin dan istiqomah dalam melaksanakan shalat baik yang wajib maupun yang sunnah maka Allah akan memberikan rasa tentram kepadanya. Allah akan memberikan ketenangan, ridlonya, karunianya dan kenikmatan kepadanya di dunia dan di akhirat kelak. Sebaliknya mereka yang jarang melaksanakan shalat atau bahkan tidak melaksanakan shalat sama sekali maka hidupnya akan gelisah karena terlepas dari hubungan dengan Allah yang merupakan sumber dari sumber kebahagiaan dan ketentraman. (Ninik, 2007 : 16)

Perintah untuk mendirikan shalat ini diabadikan oleh Allah di dalam kitab sucinya al Quran Surat Al Baqarah ayat 110:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ

تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٠﴾

110. Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahala nya padasi Allah. Sesungguhnya Alah Maha melihat apa-apa yang kamu kerjakan.

Allah akan mencatat amal kebaikan semua hamba-Nya tanpa terkecuali apapun bentuknya dan sekecil apapun perbuatannya, apalagi dengan melakukan shalat-shalat sunnah, terutama sekali shalat tahajjud.

Seluruh orang mukmin dan seluruh keturunannya diperintahkan untuk mendirikan shalat dengan baik dan dengan benar serta ikhlas sebagaimana firman Allah pada Al Quran Surat Luqman ayat 17 di bawah ini.

يَبْنِيْ اَقِمِ الصَّلَاةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا
اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزَمِ الْاُمُوْر ﴿١٧﴾

17. Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).

Adapun keutamaan-keutamaan shalat di antaranya adalah:

- 1. Shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar**
- 2. Shalat dapat menghapus dosa**
- 3. Shalat adalah ibadah yang mula-mula dihisab.**

Rasulullah bersabda:

“Sesungguhnya amal ibadah seorang hamba yang mula-mula dihisab pada hari kiamat adalah shalatnya, jika shalatnya baik maka sungguh dia telah beruntung dan berbahagia.” Jika shalatnya rusak, maka sungguh telah sia-sia usahanya dan jadilah dia orang yang rugi. Ibarat suatu bangunan dan shalat itu sebagai fondasinya, apabila fondasinya sudah kuat maka bangunan

itu akan kokoh menjulang tinggi walaupun ada badai topan yang menerpanya (Ninik, 2007 : 21)

4. Sabar dan shalat adalah sarana untuk mencapai cita-cita.

Sebagaimana firman Allah dalam Quran Surat Al Baqarah ayat 153 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

153. Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

[99] Ada pula yang mengartikan: mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.

Sabar bukan berarti diam saja tetapi sabar di sini adalah tabah dalam menghadapi segala cobaan, ujian dan rintangan, tidak putus asa dengan apapun yang menimpanya bahkan mereka berusaha, mereka berjuang untuk menyelesaikan semua cobaan ini dengan berinstropeksi diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Di antaranya yaitu waktu-waktu sepertiga malam terakhir.

5. Shalat sunnah sebagai penyempurna shalat fardhu.

Jika shalat fardlunya sedikit kurang sempurna, maka Allah Yang Maha Berkah dan Maha Tinggi berfirman (kepada malaikat-Nya): periksalah, apakah hamba-Ku mengerjakan shalat sunnah, jika ia mengerjakannyamaka sempurnakanlah shalat fardlu yang kurang itu dengannya. Kemudian setelah selesai diperhitungkan shalatnya, barulah

amal perbuatan lainnya diperhitungkan (At-Tirmidzi, Jilid 1, halaman 258, hadits no.378)

Tidak kalah pentingnya umat Mukmin untuk mengerjakan shalat-shalat sunnah misalnya shalat sunnah rawatib yaitu shalat sunnah yang mengiringi shalat fardlu, shalat dhuha dan shalat tahajjud sebagai amal tambahan mereka dan penyempurna shalat wajibnya.

6. Menyia-nyiakan shalat bisa berakibat fatal.

Di dalam Quran Surat Maryam ayat 59:

﴿خَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ

غِيَاً

59. Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, Maka mereka kelak akan menemui kesesatan,

Sering para remaja suka mengakhirkan waktu shalat yang pada akhirnya belum melakukan shalat, sehingga waktu shalat sudah habis dan tidak mempunyai kesempatan lagi untuk melaksanakan shalat tertentu di waktu itu. Karena kalau misalnya waktu shalat Ashar sudah habis di hari itu maka mereka tidak bisa menggantinya di hari waktu lain, karena waktu shalat ashar di waktu itu tidak bisa kembali lagi kecuali sedang dalam perjalanan jauh yang waktu shalatnya bisa dijamak diwaktu duhurnya.

7. Meninggalkan shalat, neraka Saqar tempat kembalinya.

مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿٥٦﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴿٥٧﴾

42. "Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqar (neraka)?

43. Mereka menjawab: "Kami dahulu tidak Termasuk orang-orang yang mengerjakan shalat, (QS Al Muddatsir :42-43)

Inilah gambaran orang-orang yang menyia-nyiakan atau tidak mengerjakan shalat, hanya penyesalan yang akan terjadi karena waktu tidak pernah kembali. (Ninik, 2007 :23).

B. Shalat Tahajjud

Shalat Tahajjud adalah shalat sunnah di malam hari yang dilakukan antara sesudah Isya' sampai waktu subuh setelah tidur. Shalat Tahajjud biasanya terdiri dari 11 raka'at dan setiap 2 rokaat dengan 1 kali salam dikalikan 4 menjadi 8 rakaat atau dalam riwayat yang lain setiap 4 rakaat 1 kali salam dikalikan 2 menjadi 8, dan ditutup dengan shalat Witir 3 rakaat 1 kali salam atau 3 rakaat dengan 2 kali salam.

Dr. Moh. Sholeh (2007 :130) mendefinisikan "Tahajjud adalah bangun dari tidur."Sedang Saiful Islam Mubarak (2005 : 18) dalam terminologi al Quran, Tahajjud adalah ibadah tambahan yang dilakukan pada malam hari, baik di awal, di tengah, atau di akhir malam.

Muhammad bin Shaleh Ali Ishaq (2004:pada mukadimah iii), "Shalat Tahajjud adalah syariat Allah, sunnah yang ditetapkan oleh Rasul, perilaku terpuji generasi terdahulu, lembaga pendidikan keimanan, kesunyian bersama Allah, latihan olah jiwa dan linangan air mata dari suara hati."

Sayyid Qutub (dalam Abu al Kamal : 2007) Shalat Tahajjud adalah “sebuah alat untuk meningkatkan kedekatan spiritual manusia yang fana dengan Robb Yang Maha Kekal.”

1. Keutamaan Shalat Tahajjud menurut al Qur'an

Allah memerintahkan Rasulullah dengan firman-Nya di Quran Surat Al Israa' ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۚ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

79. “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.”

Keterangan di atas terbuktilah bahwa shalat, membaca al Qur'an dan tahajjud serta hubungan yang terus menerus dengan Allah adalah jalan menuju ke tempat yang terhormat. Kalaulah saja Rasulullah diperintahkan untuk senantiasa shalat tahajjud dan membaca al Qur'an supaya mendapatkan tempat yang terpuji yang diridlai-Nya, padahal beliau adalah nabi pilihan, yang sudah ada jaminan masuk surga dan bisa menikmati seluruh isinya, apalagi kaum mukminin sebagai manusia biasa, yang seharusnya lebih memerlukan sarana-sarana itu supaya mendapat derajat dan tempat yang terpuji yang diridlai oleh Allah.

Perintah Allah ini terkesan khusus bagi nabi tetapi umat Islam terkait dengan perintah ini, karena alasan tuntunan dan anjuran haruslah meneladani Rasulullah saw.

Allah SWT menjelaskan bahwa orang-orang yang membiasakan shalat tahajjud adalah orang-orang yang berbuat baik yang patut memperoleh kebaikan dan rahmat Allah, sebagaimana firman-Nya Quran S Adz- Dzariyaat ayat 15-18:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَاخِذِينَ مَا ءَاتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ

كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

15.“Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air. 16. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan.17. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam.18.Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.”

Ini adalah hadiah dari Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya yang rajin dan istiqomah dalam melaksanakan shalat tahajjud. Hadiah ini bisa diraih oleh siapa saja tidak perlu harus membeli karcis yang harus dibayar mahal dan tidak perlu pula mempunyai kelebihan tertentu.

Allah SWT memuji mereka dan memasukkan mereka ke dalam golongan hamba-hamba-Nya yang berbakti, yang tertuang dalam Al Quran surat Al Furqon ayat 63-64:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ

الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا

وَقِيَمًا ﴿٦٤﴾

63. “dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapamereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. 64. Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka[1072]].”

[1072] Maksudnya orang-orang yang sembahyang tahajjud di malam hari semata-mata karena Allah.

Maksudnya adalah orang-orang yang mengerjakan shalat tahajjud pada malam hari semata-mata karena Allah. Dan kalau mereka diganggu oleh siapapun mereka membalasnya dengan perkataan yang baik dan menjadi pemikiran bagi siapa saja yang mendengarnya.

Allah SWT memberi kesaksian bahwa mereka beriman kepada ayat-ayat-Nya. Allah berfirman dalam surat As Sajadah ayat 15-17:

إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا

بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ ﴿١٥﴾ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ

الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءُ بِمَا كَانُوا

يَعْمَلُونَ

15. Sesungguhnya orang yang benar benar percaya kepada ayat Kami adalah mereka yang apabila diperingatkan dengan ayat-ayat itu mereka segera bersujud[1192] seraya bertasbih dan memuji Rabbnya, dan lagi pula mereka tidaklah sombong.16. Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya[1193] dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang Kami berikan.17.Tak seorangpun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai Balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan.

[1192] Maksudnya mereka sujud kepada Allah serta khusyuk. Disunahkan mengerjakan sujud tilawah apabila membaca atau mendengar ayat-ayat sajdah yang seperti ini.

[1193] Maksudnya mereka tidak tidur di waktu biasanya orang tidur untuk mengerjakan shalat malam.

Inilah janji Allah yang begitu besarnya nikmat dan karunia Allah yang akan diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang selalu tunduk dan patuh kepada perintah-Nya, yang di antaranya adalah melakukan shalat tahajjud secara istiqomah dan selalu menjauhi segala apa yang dilarangnya. Tunggu apa lagi mari mulai pesan tempat sejak saat ini.

Allah SWT menolak menyamakan mereka dengan orang-orang yang tidak memiliki sifat seperti mereka. Sebagaimana yang disebutkan dalam firman Allah dalam Al Quran surat As-Zumar berikut ini:

أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ

رَبِّهِ ۚ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۚ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ

أُولَئِكَ الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

9. (apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.

Manusia hidup di dunia sekilas tidak bisa membedakan antar manusia satu dengan manusia yang lainnya, antara hamba yang bersyukur dan hamba yang kufur. Biasanya manusia terlena dengan penampilan luarnya saja, misalnya penampilan pakaiannya, mobilnya, perhiasannya, rumahnya, dan apa saja yang nampak darinya. Padahal itu semuanya adalah kenikmatan semu yang menyilaukan mata sesaat selama di dunia. Bagaimana dengan kehidupan yang hakiki di akhirat nanti. Itu semua tidak berarti lagi karena hanya keimanan yang tulus dari dalam hati dan perbuatan baik penuh keikhlasan yang akan setia mengiringi kaum mukminin dan muslimin sampai mereka menghadap ke hadirat Ilahi Rabbi.

Berdzikir pada pagi dan petang serta bersujud dan bertasbih pada bagian yang panjang di malam hari, menjadikan seseorang sabar dan kokoh imannya. Perhatikanlah Firman Allah dalam Al Quran surat al Insan ayat 24-26 berikut ini:

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ ءَاثِمًا أَوْ كَفُورًا ﴿٢٤﴾ وَادْكُرْ اسْمَ

رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٢٥﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا

طَوِيلًا ﴿٢٦﴾

24. Maka bersabarlah kamu untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu ikuti orang yang berdosa dan orang yang kafir di antara mereka.25. Dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang.26. Dan pada sebagian dari malam, Maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang dimalam hari.

Ibarat sebuah intan tidak akan kehilangan kilau cahayanya di mana saja berada walaupun ia berada di tempat sampah, justru dari kejauhan sudah kelihatan gemerlapan kemuliaannya. Begitu juga dengan hamba-hamba Allah yang beriman, mereka akan menjadi penerang dan penyejuk terhadap tempat di sekelilingnya di mana saja mereka berada.

Allah memerintahkan nabi - Nya, sahabat, dan umat - Nya untuk mendirikan shalat tahajjud, dengan firman-Nya dalam surat Al Muzzamil ayat 1-6 :

يَتَأْتِيهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا

﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا

ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

1. Hai orang yang berselimut (Muhammad),2. bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari[1525], kecuali sedikit (daripadanya),3. (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.4. atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.5. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat.6. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.

[1525] Sembahyang malam ini mula-mula wajib, sebelum turun ayat ke 20 dalam surat ini, setelah turunnya ayat ke 20 ini hukumnya menjadi sunah.

Shalat di malam hari mempunyai kesan yang begitu mendalam sebab di siang hari manusia disibukkan dengan berbagai macam persoalan dunia. Sehingga mau tidak mau mereka harus menyisihkan waktunya untuk mendirikan shalat dan bermunajat kepada Ilahi Rabbi sebagai ladang introspeksi diri terhadap apa-apa yang mereka lakukan sepanjang siang harinya. Begitu juga kalau mereka mendirikan shalat malam di sepertiga malam yang terakhir suasana di sekelilingnya yang terasa begitu hening, sunyi, sepi akan membuat mereka lebih berkonsentrasi untuk mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT apalagi kalau mereka sedang menghadapi masalah yang sulit untuk mereka pecahkan. Kesempatan inilah mereka menghaturkan do'a kepada Dzat yang Maha Mendengar dan Maha Menguasai seisi langit dan bumi. Dan ini akan menjamin kerahasiaannya jika masalah ini merupakan masalah pribadi mereka. (Ninik, 2007 : 24-28)

2. Keutamaan Shalat Tahajjud Menurut Sunnah

a. Allah SWT senang dan meridloi mereka:

Allah sangat senang dengan orang-orang yang bangun malam dan memohon pertolongan dari-Nya. Hal ini sesuai dengan sabda nabi Muhammad saw dalam haditsnya:

“Tiga orang yang diridloi oleh Allah, yaitu seorang yang pada tengah malam bangun dan shalat, suatu kaum (jama’ah yang bershaf untuk shalat, dan suatu kaum yang berbaris untuk berperang fi sabilillah” (HR Abu Ya’la).

b. Ada beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh kaum Muslimin kalau mereka istiqomah shalat tahajjud. Mereka akan digolongkan oleh Allah sebagai orang-orang yang shaleh, shalat tahajjud bisa lebih mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT, shalat tahajjud juga bisa menghapuskan kejelekan-kejelekan mereka, shalat tahajjud bisa mencegah mereka dari perbuatan dosa dan ia bisa membuat mereka lebih sehat dan mencegah penyakit agar tidak menyerang tubuh mereka, terutama sekali sakit pinggang. Cobalah ruku’ dengan tuma’ninah, sujud dengan tuma’ninah, berdiripun dengan tuma’ninah di keheningan malam. In syaa Allah ketegangan akan hilang dan penyakit pinggang akan sembuh. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa udara sebelum shubuh itu sangat baik seali karena banyak mengandung fosfor yang sangat baik bagi kesehatan manusia. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah saw dari sahabat Salman al Farisi r.a:

“Hendaklah kamu melakukan shalat Tahajjud, karena ia sesungguhnya kebiasaan orang-orang shaleh sebelum kamu, dapat

mendekatkan kamu kepada Rabb-mu, menghapus keburukan-keburukan, mencegah perbuatan dosa, dan mengusir penyakit dari tubuh.”

c. Manusia Muslim akan mulia kalau mereka mendirikan shalat tahajjud.

Kemuliaan akan mereka dapatkan kalau mereka istiqomah dalam mendirikan. Yang dimaksudkan dengan kemuliaan di sini adalah kemuliaan di hadapan Allah bukan kemuliaan di hadapan manusia. Mereka juga akan menjadi hina kalau mereka tidak melaksanakannya, hina di hadapan Allah. Dan apapun kebutuhan mereka maka mereka hanya meminta kepada Allah secara langsung tanpa perantara. Karena kalau mereka meminta kepada sesama manusia maka manusia itu sama saja dengan dirinya sendiri yang banyak kekurangannya dan sama-sama bergantung kepada Allah yang Maha Kaya. Semuanya ini sesuai dengan hadits dari sahabat Sahal bin Sa’ad r.a. yang berkata bahwa Rasulullah saw didatangi Jibril yang kemudian berkata kepadanya:

Hai Muhammad, hiduplah sesukamu, namun engkau pasti mati. Berbuatlah sesukamu, namun pasti engkau (diganjar) baik atau buruk, dan cintailah siapa saja yang engkau sukai, namun pasti engkau akan berpisah dengannya. Ketahulah kemuliaan seorang mukmin tergantung dari shalat malamnya, dan kehormatannya (harga dirinya) bergantung dari ketidakbutuhannya kepada orang lain.” (HR. Thabrani).

d. Cara yang dapat mendorong kaum Muslimin untuk melaksanakan

Qiyamal lail adalah mereka harus tahu bahwa *Qiyam al lail* mengandung pendidikan bagi jiwa untuk senantiasa terpatrit dengan kehidupan surgawi, serta membiasakan jiwa untuk berorientasi kepada hal-hal

terpenting dan mencapai tingkatan tertinggi dari tingkatan-tingkatan surga. Hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah di bawah ini:

Sahabat Abdullah bin Muslim berkata. Aku mendengar Rasulullah saw bersabda:

“Wahai manusia, sebar luaskan ucapan salam, berikanlah santunan makanan, hubungkanlah tali silaturahmi, dan kerjakanlah shalat malam pada saat orang lain sedang tidur, niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat (HR. Al Hakim, Ibnu Majah dan Tirmidzi).

3. Keutamaan Shalat Tahajjud Menurut Pendapat Ulama

a. Muhammad bin Shaleh Ali Ishaq

1). Menumbuhkan kesadaran bahwa shalat malam dapat menghilangkan kelalaian. Lalai adalah penyakit yang berbahaya dan penyakit kronis yang bisa menyerang hati jika hati terlalu tenggelam dalam kelezatan dunia dan meremehkan munajat kepada Allah SWT. Maka *qiyam al lail* adalah obat yang paling mujarab untuk mengatasinya,

2). Allah melihat dan mendengar do'a di malam hari.

Sesuatu yang bisa membuat orang beriman mudah untuk mendirikan shalat malam yaitu mereka harus menghadirkan hati di hadapan Allah ketika shalat pada waktu itu mereka harus yakin bahwa Allah melihat mereka, dan mendengar do'a-do'a mereka.

3). Allah tertawa (senang) kepada orang yang bangun malam.

Sebutan yang besar dan keistimewaan yang muliam, yang didapat oleh seseorang yang bangun malam, serta menjadikan dia tidak mau melewatkan *qiyam al lail*, yaitu bahwa Allah tertawa

kepadanya, maka dia tidak akan mendapatkan adzab-Nya. Dari

Abdullah bin Mas'ud ra. Beliau berkata:

Ketahuilah, Allah tertawa kepada orang yang bangun malam cepat-cepat melepas selimutnya kemudian berwudlu dan mendirikan shalat. Terhadap orang ini Allah berfirman kepada malaikat-Nya. Apa yang mendorong hambaku untuk melakukan ini? Malaikat menjawab, “Ya Tuhan kami mereka mengharap apa yang ada di sisi-Mu dan rindu terhadap apa yang ada di sisi-Mu.” Lalu Allah berfirman, “Sungguh Aku memberikan apa yang diharapkannya dan aku menjamin keamanan dari apa yang ditakutkannya” (HR. At-Thabrani dalam al Mu'jam al Kabir, Majma' Az-Zaawait 2/257).

4). Mendapatkan pasangan hidup yang cantik/tampan di surga kelak.

Sesungguhnya orang yang shalat malam itu meninggalkan pasangan yang cantik/tampan dan kasur yang lembut yang enak untuk tidur. Dia rela untuk bangun dan bermunajjah kepada Allah SWT dan meninggalkan semuanya itu. Karena itulah maka iapun pantas mendapatkan ganjaran yang baik dari Allah SWT Tuhannya. Allah akan memberikan istri-istri yang cantik atau suami-suami yang tampan bagi orang yang mau mendirikan *qiyam al lail* sebagai imbalan atas kerelaannya meninggalkan tidur bersama istri/suami dan bersenang-senang dengannya.

Rasulullah saw menggambarkan bidadari surga dengan bersabda:

Andai kata ada seorang perempuan penghuni surga ditampakkan di bumi niscaya alam sekitarnya akan terang benderang, berbau harum, dan mahkota yang di atas kepalanya lebih baik dari pada dunia dan seisinya” (HR. Muttafakun ‘alaihi).

Ini semua barulah gambaran bau semerbaknya bidadari, lalu bagaimana semerbaknya bau pemilik para bidadari tersebut.

5). Shalat Tahajjud menjadikan dada lapang dan hati bahagia.

Pemberian agung dan karunia besar yang dilimpahkan oleh Allah SWT kepada orang yang bangun di malam hari adalah menjadi lapang dada, tenang jiwanya, serta bahagia hati dan ruh orang yang mendirikan shalat tahajjud.

Dari Abu Hurairah ra. Ia berkata:

Rasulullah saw bersabda: Setan akan mengikat ujung kepala salah seorang dari kalian saat sedang tidur, dengan tiga ikatan. Dalam setiap ikatan itu, setan akan membisikkan, malam masih panjang, tidurlah engkau! Jika salah satu dari kalian terbangun, lalu berdzikir kepada Allah, maka lepaslah satu ikatan. Jika ia berwudlu maka lepaslah satu ikatan, dan jika ia shalat maka menjadi lepaslah seluruh ikatan. Jika sudah demikian, maka jadilah dia di pagi hari sebagai orang yang rajin dan memiliki jiwa yang bersih. Namun jika tidak, jadilah dia orang yang keji jiwanya dan malas” (HR. Al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud).

6). Shalat tahajjud dapat menjauhkan penyakit dari badan.

Tahajjud merupakan obat untuk penyakit-penyakit hati, kecenderungan untuk berbuat maksiat dan dosa, selain itu Tahajjud juga sebagai obat penyakit-penyakit jasmani, juga dapat menolak penyakit dari tubuh dan menjaga kesehatannya dari berbagai jenis penyakit berbahaya dengan izin Allah. Studi kedokteran telah menemukan bahwa berjaga tidak tidur di malam hari dapat membantu penyembuhan dari berbagai macam penyakit. Hal itu disebabkan, pada kondisi terjaga sumsum mengeluarkan zat yang disebut *andorven* yang dapat menghilangkan rasa sakit. Hasil penelitian kedokteran (diantaranya oleh dr Moh.Sholeh) yang

dilakukan secara terus menerus itu memberikan keterangan kepada para dokter bahwa sumsum lebih banyak memproduksi zat *endorven* yang dapat menghilangkan rasa sakit pada orang yang tidak tidur di malam hari jika dibandingkan dengan orang yang tidur. Itulah pengaruh tidak tidur di malam hari terhadap penyembuhan rasa sakit. Jika demikian, pengaruhnya tidak tidur dalam ketaatan kepada Allah seperti untuk shalat, ibadah dan munajjah dalam menyembuhkan penyakit-penyakit tubuh dan jasmani, tentu akan lebih hebat. Sehingga dengan badan yang sehat belajar menjadi giat.

- 7). Shalat tahajjud menjadi penyebab datangnya pertolongan, kemenangan dan pemahaman. Allah SWT akan memberi hadiah istimewa kepada orang yang senantiasa mendirikan shalat Tahajjud secara istiqomah, yaitu dibukakan jalan kemudahan dari setiap persoalan yang dia hadapi, dimudahkan semua urusannya, diberikan pemahaman terhadap pelajaran yang dia sulit untuk memahaminya. Kesimpulannya, shalat tahajjud dapat menjadi sebab adanya kemenangan, pertolongan, pemeliharaan, pemahaman dan ilham. (ninik, 2007 : 34)

b. K.H. Aunur Rofiq (Putra dari K.H. Mas Mansyur)

Pada tahun 1977 pada waktu K.H. Zubeir Suryadi Abdullah berpamitan hendak berangkat ke Arab Saudi untuk tugas belajar, K.H. Aunur Rofiq berpesan kepada K.H. Zubeir Suryadi Abdullah, "Hadapi

seluruh persoalan hidupmu dengan shalat tahajjud.” (Ninik, 2007 : 34)

c. Imam Al-Syafi’i

Imam Syafi’i membagi malam ke dalam tiga bagian.

Bagian pertama untuk menulis, **bagian kedua**, untuk shalat dan **bagian ketiga** untuk tidur.(Abu al Kalam, 2007)

d. Ashar bin Mughits

Aku bermimpi bertemu dengan seorang perempuan yang tidak menyerupai perempuan dunia. Aku bertanya kepadanya, “siapa kamu?” Dia menjawab, “Bidadari.” Aku berkata lagi, “Aku ingin menikahimu.” Dia menjawab, “Lamarlah aku kepada Tuanku dan bayarlah maharku.” Aku bertanya, “ apa maharmu?” Dia menjawab,”Shalat Tahajjud yang lama.” (Abu al Kalam, 2007 dalam ninik, 2007 : 35)

4. Adab-adab Shalat Tahajjud

- a. Berniat melaksanakannya sebelum tidur
- b. Berusaha mengapus rasa kantuk setelah bangun tidur lalu menggosok gigi (bersiwak)
- c. Berdo’a

“Ya Allah, bagi-Mu segala puji. Engkau (pemberi) cahaya bagi langit, bumi dan segala isinya. Bagi-Mu segala puji. Engkau Maha Benar, janji-Mu benar (pasti), berjumpa dengan Engkau adalah benar, surga benar,neraka benar, nabi-nabi benar, nabi Muhammad benar, dan (tibanya) hari kiamat benar. Ya Allah, kepada-Mu aku menyerahkan diri, dengan-Mu aku beriman, kepada-Mu aku bertawakal, dan kepada-Mu aku bertobat. Aku bermusuhan karena-Mu,dan kepada-Mu aku bertahkim. Ampunilah segala perbuatan yang aku dahulukan dan aku akhirkkan. Yang aku rahasiakan dan

yang aku nyatakan. Hanya Engkaulah Allah, tiada Illah kecuali Engkau.”

d. Memulai shalat tahajjud dengan dua rakaat ringan, kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan shalat tahajjud. Aisyah r.a. berkata: “Rasulullah apabila bangun malam untuk shalat, beliau memulainya (membukanya) dengan dua rakaat shalat yang ringan” (HR. Muslim). Dari riwayat yang lain Abu Hurairah r.a. berkata Rasulullah saw bersabda. “Apabila seorang dari kalian bangun malam (untuk shalat), hendaklah memulai shalatnya dengan dua rakaat shalat yang ringan” (HR. Muslim).

e. Dianjurkan bagi suami yang bangun hendak shalat malam agar membangunkan istrinya untuk melaksanakan shalat malam begitu juga sebaliknya.

Sabda Rasulullah saw: “Apabila suami membangunkan istrinya pada malam hari lalu keduanya shalat atau shalat dua raka’at bersama-sama mereka akan dicatat sebagai orang-orang yang banyak menyebut (nama) Allah” (HR. Abu Daud).”

f. Bangun tidur kaum Mukminin apabila masih mengantuk, maka tinggalkanlah shalat sampai hilang rasa kantuknya. Aisyah r.a. berkata bahwa Nabi saw bersabda: “Apabila seorang bangun pada malam hari lalu lidahnya sulit untuk membaca al Qur’an dan tidak tahu apa yang ducapkannya, maka hendaklah dia berbaring (tidur kembali)” (HR. Muslim).

Jadi kaum Muslimin dan Mukminin jangan memaksakan diri untuk shalat dalam keadaan mengantuk berat sehingga kita tidak menyadari apa yang kita baca.

g. Jangan memaksa diri, Artinya, mereka harus menyesuaikan atau memperhitungkan kemampuan fisiknya. Yang penting, mereka melestarikan shalat, dan tidak meninggalkannya kecuali dalam keadaan terpaksa.

“Amalan-amalan yang paling disukai Allah ialah yang lestari (kontinyu) meskipun sedikit” (HR. Bukhari).

Nabi saw pernah mengingatkan Abdullah bin Umar ra. “Wahai Abdullah, jangan kamu meniru fulan, dia dahulu bangun malam, kini dia meninggalkannya” (Mutafaqun ‘alaihi).

Ibnu Mas’ud berkata, disebutkan kepada Rasulullah saw tentang seseorang yang selalu tidur sampai pagi (shubuh). Maka Nabi bersabda: “Orang itu dikencingi telinganya (atau kedua telinganya) oleh setan” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis-hadis di atas menjadi dasar bahwa keefektifan atau keistiqomahan shalat Tahajjud santriwati Pondok Gontor Putri 5 sangat diutamakan.

5. Waktu Shalat Tahajjud

Shalat tahajjud boleh dilakukan pada awal, pertengahan atau akhir malam dengan syarat sudah melakukan shalat Isya’ dan kalau bisa lebih baik dilaksanakan sesudah bangun tidur. Namun, yang afdhal adalah pada sepertiga terakhir dari malam. Tahajjud artinya bangun dari tidur malam hari untuk melakukan shalat. Dari Abu Hurairah r.a bahwa nabi saw bersabda:

Rabb kita turun ke langit dunia tiap malam, ketika malam tinggal sepertiganya dan berseru, “Siapakah yang mohon do’a kepada-Ku akan aku kabulkan, siapa yang memohon do’a kepada-Ku akan kuberikan, dan siapa yang mohon pengampunan dari-Ku akan Kuampuni. (HR. Al Jama’ah)

Dari hadis di atas Allah turun ke langit dunia itu setiap malam di sepertiga malam yang akhir, ini sebagai penyemangat kepada kita umumnya dan santriwati kelas 3 F di Gontor putri 5 Kediri untuk istiqomah melaksanakannya mengingat waktu itu adalah sangat mustajabah mengungkapkan doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah, tidak menunggu bisa berangkat di Baitullah yang banyak tempat-tempat mustajabah terkabulnya doa dan permohonan ampun.

Diriwayat yang lain Nabi saw bersabda:

“Apabila tersisa sepertiga dari malam hari Allah Azza wa Jallaturun ke langit dunia dan berfirman: Adakah orang yang berdo’a kepada-Ku?, maka akan Kukabulkan. Adakah orang yang beristighfar kepada-Ku? Niscaya akan Kuampuni dosa-dosanya. Adakah orang yang memohon rezeki kepada-Ku? Niscaya Kuberinya rezeki. Adakah orang yang memohon untuk dibebaskan dari kesulitan yang dialaminya? Niscaya akan Kuatasi kesulitan-kesulitannya. Yang demikian (berlaku) sampai tiba waktu fajar (shubuh) (HR. Ahmad).

Umar bin ‘Absah r.a. berkata:

“Aku mendengar Rasulullah saw bersabda. “Waktu paling dekat seorang hamba dari Rabb-nya ialah pada tengah malam yang akhir. Apabila kamu dapat termasuk orang yang berdzikir kepada Allah pada waktu itu, maka lakukanlah.” (HR. Al-Hakim dan an-Nasa’i).

Abu Dzar r.a. bertanya kepada Rasulullah saw tentang shalat malam yang paling afdhal waktunya. Beliau menjawab: “Akhir tengah malam yang tersisa, tetapi sedikit sekali orang yang mengerjakannya” (Hadits riwayat Ahmad).

Abdullah bin Amru r.a. berkata bahwa nabi saw bersabda:

“Puasa yang paling disukai oleh Allah ialah puasanya Nabi Daud, dan shalat yang paling disukai oleh Allah ialah shalatnya nabi Daud. Dia tidur setengah malam pertama, lalu bangun (untuk) shalat) sepertiganya dan melanjutkan tidur seperenamnya. Dan dia berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari” (HR. Al Jama’ah).

Hadis-hadis di atas membuktikan bahwa betapa pentingnya kita bangun dan menghidupkan di sepertiga malam untuk shalat Tahajjud sepanjang hidup kita karena semua doa-doa dan permintaan kita akan dikabulkan Allah swt.

6. Kiat-kiat Rasulullah, Sahabat dan Kaum Salaf agar Mudah untuk Bangun Malam.

a. Ikhlas

Ikhlas adalah mengerjakan segala sesuatu semata-mata hanya karena Allah SWT. Tidaklah mengherankan, karena ikhlas merupakan ruh ketaatan, inti sari pendekatan kepada Allah, kunci diterimanya amal shaleh, penyebab datangnya pertolongan dan petunjuk Allah. Tergantung pada niat, keikhlasan dan kesungguhan kepada Allah dalam menentukan kehendak, pertolongan Allah hanya akan diberikan kepada orang yang beriman. Orang yang beriman diperintahkan oleh-Nya untuk ikhlas hanya kepada Allah dalam beramal.

b. Merasa dipanggil Allah

Ada satu getaran yang mendorong orang-orang yang beriman untuk bangkit dan berbisik dengan Tuhannya di kegelapan malam, yaitu hendaknya mereka merasakan dan menghadirkan hati maupun pikiran bahwa Tuhannya yang Maha Agung mengajak dan menyerunya untuk bangun dan bersanding dengan-Nya, bersandar kepada-Nya dan

menikmati kelezatan bermunajah kepada-Nya. Tidakkah mereka menyenangkan panggilan langit dan bercengkerama dengan Tuhannya di kegelapan malam? Agar mereka menjadi orang yang berbahagia di dunia dan di akhirat (Muhammad bin Shaleh Ali Ishak, 2002).

c. Mengetahui Betapa Orang-orang Dahulu Merasakan Nikmatnya *Qiyam al Lail*.

Orang beriman tidak akan merasakan nikmat dan manisnya shalat, lezatnya bermunajjah, dan enakness berkhawat (menyendiri) di keheningan malam yang larut). Bersama Allah, selagi shalatnya tidak punya posisi sebagai penawar obat dalam hatinya, sebagai penyejuk mata, menyenangkan ruh, melapangkan dada, obat penyakit, menghilangkan gundah, menghilangkan kesulitan dan menyejukkan jiwa. Siapa yang bisa merasakan itu, dia pasti tahu. (Ninik, 2007 : 29)

Keadaan orang-orang shaleh dalam hal shalat mereka merasa nikmat dengan shalat malam sebagai kelezatan yang besar, mereka merasa tidak seperti pemuda (pahlawan), atau siapa yang hanya berpikir tentang makan, minum dan pakaian. Abdullah bin Wahhab berkata: “Makanan yang lezat sesungguhnya hanyalah kelezatan dunia yang hanya sekali dirasakan, kecuali kelezatan ibadah. Karena ibadah mempunyai 3 (tiga) kelezatan, yaitu ketika anda sedang melaksanakannya, ketika anda mengingatnya, dan ketika anda diberikan pahalanya (di akhirat) (Ninik, 2007 : 29)

d. Tidur Berbaring menghadap ke Sebelah Kanan

Tidur miring menghadap ke sebelah kanan adalah termasuk sesuatu yang bisa membangkitkan semangat bangun malam, yaitu mencontoh Rasulullah saw. Karena tidur dalam posisi itu dapat membantu cepat bangun, dan menghindarkan keterlelapan. Rasulullah memberikan bimbingan kepada umatnya agar tidur berbaring/miring ke sebelah kanan.

Dari Abu Hurairah ra. Beliau berkata, Rasulullah saw bersabda:

Jika anda hendak berbaring di tempat tidur, hendaklah anda mengebutkan dari dalam spreinya, karena tidak diketahui apa yang ada di baliknya kemudian berbaringlah ke sisi sebelah kanan, kemudian berdo'alah

“Bismika rabbi wadha'tujanbi wabika af'auhu, in amsakia nafsi farhamna, wain arsaltaha fahfazha bima tafadzu ibadakhsh shalihin”

(HR. Bukhari dan Muslim dan Abu Daud).

e. Berdo'a kepada Allah agar dimudahkan untuk bangun malam.

Petunjuk Allah untuk bangun malam adalah karunia Tuhan yang hanya diberikan kepada hamba-Nya yang berhak, yang sudah biasa berkhawatir dan bermunajat. Maka hendaklah hanya kepada Tuhan Yang Maha Mulia sajalah orang yang beriman sujud di hadapan-Nya, hadapkanlah hati dan perasaan kepada-Nya, bersandarlah dan bertawakallah hanya kepada-Nya.

Kepada-Nya mintalah dengan bahasa merendah supaya Dia memberi taufik untuk bangun malam, minta diberikan kemudahan untuk bisa khusyu' dan menangis, berhimpun bersama dengan orang-orang yang baik.

f. Tidur dalam Keadaan Suci.

Satu hal lagi yang bisa menambah orang yang beriman bersemangat bangun malam, adalah tidur dalam keadaan suci, suci ruhani dan suci jasmani. suci ruhani berarti kita mensucikan hati kita dari rasa dengki, kecewa, menipu orang sedangkan suci jasmani berarti kita membersihkan jasad dengan berwudlu. Rasulullah menganjurkan kepada kita agar tidur dalam keadaan suci, juga menjelaskan pahalanya yang besar sebagaimana dalam hadits berikut ini. Dari Ibnu Abbas ra. Rasulullah saw bersabda,

“Sucikan jasad ini. Allah akan mensucikan kamu. Sesungguhnya tidak ada seorang hamba yang semalaman dalam keadaan suci kecuali ditemani oleh malaikat. Tidak berbalik sekejap-pun di malam hari kecuali selalu berdo’a, “Ya Allah ampunilah hamba-Mu, karena dia semalaman dalam keadaan suci.” (HR. At-Thabrani).

g. Mengetahui Sejauh mana Upaya Keras Para Sahabat dalam Melakukan *Qiyam al Lail*

Para sahabat yang shaleh ini telah merasakan keutamaan *qiyam al lail*. Mereka bersemangat bangun malam dan melakukannya dengan terus menerus. Dengarkanlah kisah mereka, barangkali bisa membangkitkan keinginan untuk menyusul mereka dan mendampinginya di sisi Allah Yang Maha Penyayang.

Abu Hurairah adalah sahabat besar yang bangun pada sepertiga malam, begitu juga istri dan anaknya. Jika yang satu tidur, yang satu bangun malam (bergantian).

Abdullah bin Umar adalah seorang sahabat yang menjaga pesan Nabi saw ketika beliau bersabda:

“Sebaik-baik orang adalah Abdullah sekiranya dia mau shalat tahajjud. Dia mempunyai perilaku yang mengagumkan. Dia memiliki tempat air, bila dia mengantuk ingin kembali ke tempat tidur, dipercikkanlah sedikit air ke mukanya, kemudian ambil air wudlu dan shalat. Dia melakukannya yang seperti itu sampai empat atau lima kali dalam satu malam” (Muhammad bin Shaleh Ali Ishak, 2004).

h. Menyegerakan tidur setelah Isya’.

Menyegerakan tidur setelah Isya’ adalah salah satu pesan Rasulullah saw yang sangat kuat, ia juga merupakan kebiasaan terpuji kaum shaleh terdahulu, disamping merupakan kegiatan yang sehat juga akan menyegarkan dan menguatkan stamina tubuh. Tetapi ini tidak dilakukan oleh kebanyakan orang, dan hampir semua orang meninggalkannya. Rasulullah saw tidak menyukai sikap tidak lekas tidur setelah Isya’, dan beliau memberikan himbauan kepada para sahabatnya agar tidak membiarkan sikap yang demikian.

Rasulullah saw memakruhkan tidur sebelum Isya’, karena hal itu dapat menyebabkan seseorang kehilangan waktu Isya’ secara umum, atau waktu yang terpilih (yang afdhal). Beliau juga memakruhkan begadang setelah Isya’ karena hal itu menyebabkan seseorang tidur sebelum Shubuh atau dari waktu yang terpilih atau tidak melaksanakan shalat tahajjud” (HR. Bukhari dalam shahihnya).

Dari Mu’awiyah bin Qurrah, sesungguhnya bapaknya berkata kepada anak laki-lakinya ketika mereka shalat Isya’. “Wahai anakku tidurlah kalian semua agar Allah memberikan rizki kepada kalian di malam hari dengan kebaikan” (dari Muhtashar Qiyam al Lail” Al-Maqrizi).

Sunnah yang kuat adalah menyegerakan tidur setelah Isya', kecuali: Ada tamu yang menginap, dengan catatan tidak terlalu lama sehingga tidak menyebabkan kehilangan kesempatan shalat tahajjud atau shalat shubuh, memperdalam ilmu pengetahuan. Tapi kalau sampai menyebabkan tertinggalnya shalat shubu, maka menjadi haram sungguhpun dipergunakan untuk menuntut ilmu atau membaca al Qur'an (M. Shaleh Ishak, 2004), bercanda ria dengan istri, dan untuk tujuan kemaslahatan umat Islam secara umum, seperti pengaturan umat dan mencari solusi problematika yang dihadapi rakyat.

i. Tidur Disertai Niat Akan Melakukan Shalat Tahajjud.

Cara yang memudahkan dan membantu kita untuk melakukan *qiyam al lail* adalah niat yang sungguh-sungguh sebelum tidur bahwa kita akan bangun untuk mendirikan *qiyam al lail*. Lalu kita tidur dalam keadaan niat bangun malam untuk mendirikan *qiyam al lail* dan bermunajah kepada Tuhan semesta alam. Adanya niat, maka seorang mukmin akan memperoleh keuntungan ganda, jika dengan adanya niat itu kemudian dia bangun dan mendirikan shalat, maka ini yang sangat diharapkan, tetapi jika tidak terbangun, ia akan tetap memperoleh pahala atas niatnya untuk berbuat baik. Rasulullah saw telah mengajarkan cara ini kepada kita, beliau juga telah menjelaskan adanya pahala besar bagi orang yang memiliki niat untuk mendirikan *qiyam al lail*.

Dari Abu Darda ra. Bahwasanya Rasulullah saw bersabda,

“Barangsiapa yang mendatangi tempat tidurnya, dan dia mempunyai niat akan bangun malam untuk shalat pada sebagian malamnya, tetapi ternyata dia tertidur sampai pagi, maka dituliskan baginya apa yang dia niatkan. Dengan itu pula tidurnya dianggap sedekah” (HR. An Nasai dan

Ibnu Majah dalam shahihnya, Hakim dalam Mustadraknya, disahihkan dan ditetapkan pula oleh Adz Dzahab).

j. Tidur Sejenak di Siang Hari.

Tidur sejenak di siang hari baik di pertengahan hari atau sebelum Dhuhur atau sebelum Ashar disunahkan sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah. Hal ini dimaksudkan disamping untuk membantu seseorang untuk mengembalikan staminanya sehingga bersemangat dalam menghadapi kehidupan yang akan membantu untuk meringankannya dalam menegakkan shalat tahajjud.

Dari Anas ra. Bahwasanya nabi Muhammad saw bersabda, “Tidur sejenaklah di siang hari, karena sesungguhnya setan tidak tidur siang sejenak” (HR. Abu Na’im dalam kitab At-Thib, Thabrani dalam Ausath, menurut Ibnu Hajar hadits ini lemah, sedangkan menurut Al-Albani dalam kitabnya As-Silsilah As-Shahihah hadits ini hasan).

Ishaq bin Abdullah ra berkata, “Tidur siang sejenak adalah termasuk perbuatan baik, ia disenangi oleh hati (karena hati bisa istirahat), penambah semangat untuk menegakkan shalat tahajjud” (Dari kitab “Muhtashar Qiyam al Lail”, Al Maqrizi).

C. Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan karena usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Setiawan, 2006).
(*hitamandbiru.blogspot.com 2012/06*).

Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu

dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan ketrampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur dengan menggunakan tes yang terstandar (Sobur, 2006).

Berkaca pada kedua definisi tersebut maka santriwati di pondok modern Gontor putri 5 juga mendapatkan tes lisan dan tes tertulis. Jadi untuk tes pondok ini mempunyai standar tes yang lebih unggul dibanding sekolah umum karena ia menggunakan tes lisan juga.

Kemampuan akademik merupakan kemampuan seseorang dalam bidang akademik. Bidang akademik ini meliputi segala ilmu pengetahuan yang ada di dalam pendidikan formal dalam kalimat mudahnya berbagai subyek mata pelajaran yang ada pada pendidikan formal (<http://materiku86.blogspot.com-2016/08>)

Definisi tersebut jelas bahwa santriwati Pondok Gontor Putri 5, Kandangan, Kendiri mempunyai kemampuan akademik tertentu karena mereka menguasai berbagai macam subyek mata pelajaran baik umum maupun agama.

D. Hubungan Antara Tahajjud dan Prestasi Akademik.

Ary Ginanjar Agustian (2006:327) Personal Strength (ketanguhan pribadi) diaplikasikan melalui tiga langkah diantaranya yaitu dengan shalat (*character building*), sehingga keunggulan pribadi akan mengkristal dalam dada. Hasilnya adalah sebuah pribadi yang kuat serta memiliki prinsip dan integritas tinggi. Setiap manusia mempunyai potensi kecerdasan akademik, kecerdasan ini dibangun dan

dikembangkan dengan tujuan untuk mengatasi problematika hidup dan kehidupannya menuju kesejahteraan lahir dan batin. Oleh karena itu kecerdasan akademik agar bisa berkembang mantap secara maksimal, maka harus diasah dan dipertajam melalui ibadah secara istiqomah, tekun dan kontinyu yang sesuai dengan al Qur'an dan as-Sunnah, di antaranya yaitu dengan melaksanakan shalat tahajjud. Demikian pula kecerdasan intelegensi agar berkembang dengan baik harus diajari melalui pendidikan sehingga terasah otaknya. Kecerdasan itu perlu diasah secara seimbang artinya ada suatu penyatuan antara aspek pikir dan dzikir, sehingga akan melahirkan manusia yang utuh, insan kamil atau ulul albab. Benar firman Allah kalau melaksanakan shalat tahajjud Allah akan mengangkat kita ke tempat yang terpuji dan akan memberi kita kekuatan yang menolong untuk memecahkan segala macam persoalan . Karena dengan melaksanakan shalat Tahajjud secara istiqomah akan membentuk pribadi yang tenang, mudah berkonsentrasi semua yang dihadapi, semua masalah ada solusi, pertolongan Allah terasa dekat, fokus dalam belajar, berlaku jujur, semua lakunya dibimbing Allah, dan badan lebih sehat tidak mudah terkena penyakit, sehingga prestasi belajarnya meningkat.

E. Spiritual Quotient (Kecerdasan Spiritual) dan Emotional Quotient (Kecerdasan Emosional)

Kecerdasan spiritual (SQ), merupakan temuan terkini secara ilmiah, yang pertama kali digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshal, masing-masing dari Harvard University dan Oxford University melalui

riset yang sangat komprehensif. Marshal (dalam Ari Ginandjar 2006) mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau value, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan lebih kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. *Spiritual Quotient* adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *Intellectual Quotient* dan *Emotional Quotient* secara sangkil (*effective*) dan mangkus (*efficient*). Bahkan Spiritual Quotient merupakan kecerdasan tertinggi manusia (Ginandjar, 2006).

Ary Ginandjar Agustian mendefinisikan *spiritual quotient* atau kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*) dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik) serta berprinsip hanya karena Allah (Ginandjar, 2005).

Kecerdasan spiritual atau kecerdasan ruhaniyah merupakan kajian yang bertumpu pada dimensi ruhaniyah manusia, seperti berhubungan dengan berbagai problema kehidupan yang dihadapi oleh manusia, baik secara pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat, khususnya komunitas remaja dengan berbagai kenakalannya, mereka harus terus memantau pergaulan anak-anak didiknya agar tidak terjerumus pada pergaulan bebas yang merupakan akibat negatif dari era globalisasi.

Kecerdasan spiritual mengintegrasikan semua kecerdasan dan menjadikan seseorang benar-benar menjadi manusia utuh secara intelektual, emosional sehingga makna spiritual itu akan memberi pengaruh terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatannya secara komprehensif (Ginandjar, 2006).

Peneliti memberikan contoh seorang santriwati Pondok Gontor Putri 5 sebut saja namanya Nahla. Nahla adalah santriwati yang tekun beribadah, berbakti kepada kedua orang tuanya, tawadlu' kepada ustadz dan ustadzah, rajin belajar dan disenangi oleh rekan-rekan santriwati lainnya. Setiap selesai baik pelajaran pagi maupun pelajaran sore (di Pondok Gontor Putri 5 pelajaran pagi diisi dengan pelajaran yang bersifat umum dan pelajaran sore diisi dengan pelajaran yang bermuatan agama dan muamalah), Nahla langsung sejenak mengulangi pelajarannya dan mengerjakan semua tugasnya. Setelah beristirahat sejenak, membantu membersihkan kamar dan sekitarnya. Setelah pelajaran malam, menyiapkan pelajaran-pelajaran untuk keesokan harinya. Pagi dini hari sebelum shubuh secara rutin dia sudah bangun. Itulah kegiatan rutinnnya sejak menjadi santriwati di Pondok Gontor Putri 5. Karena kemampuannya yang pas-pasan, bukan tergolong anak yang cerdas maka dia sulit sekali untuk meraih peringkat sepuluh besar di kelasnya, akan tetapi sebaliknya dia selalu berada di peringkat sepuluh besar dari bawah. Walaupun demikian Nahla belajar terus tanpa putus asa. Tugas-tugas baik pelajaran umum maupun pelajaran agama selalu diselesaikan sebelum pelajaran berlangsung, dan semua pelajarannya selalu

diulanginya. Nahla selalu menghitung dengan cermat tentang apa-apa yang harus dikerjakannya dan apa yang harus ditinggalkannya. Sehingga jika ada kegiatan yang tidak mendukung kemajuan belajar dan peningkatan nilai ibadahnnya maka dia benar-benar tidak mau terlibat di dalamnya.

Nahla berprinsip dari dalam dan bukan dari luar. Dia tidak terpengaruh oleh lingkungannya, padahal orang tuanya sangat kaya dan berkedudukan tinggi. Apa saja bisa dibeli dan dimilikinya. Anehnya Nahla tidak memanfaatkan kedudukan, jabatan dan kekayaan orang tuanya. Nahla beranggapan bahwa kalau dia ingin seperti mereka maka dia harus rajin belajar dan tekun beribadah. Memaknai belajar bukan semata-mata mencari nilai yang bagus akan tetapi jauh dari itu yaitu sebagai bentuk beribadahnnya kepada Allah SWT. Jawaban inilah yang menyentuh hati siapa saja yang mendengarnya. Nahla adalah seorang raja atas jiwanya sendiri yang bebas dan merdeka. Yang hasilnya adalah kebahagiaan dan kedamaian di dalam jiwanya sekaligus belajar dan bekerja keras serta tekun berdoa. Sekarang ini banyak sekali orang pintar tetapi kepintarannya tidak dibarengi dengan akhlakul karimah yang akan merugikan dan bahkan menghancurkan apa saja yang ada di sekelilingnya. Suara hati manusia adalah kunci spiritual karena ia adalah pancaran ilahiah. Sebuah makna yang teramat dalam akan jelas memancar daripadanya bahwa ketika jiwa manusia mengangguk, mengakui Allah sebagai Tuhannya, maka saat itulah sifat-sifat Tuhan yang Maha Suci dan Maha Mulia akan mengemuka dan memancar dalam

God Spot-nya. Dan dari sinilah dasar pijakan kecerdasan spiritual berasal (Ibid).

F. Hubungan antara Shalat Tahajjud dengan Spiritual Quotient dan Emotional Quotient

Fungsi dari shalat di antaranya adalah sebuah sarana relaksasi yang sangat dibutuhkan dan sangat penting untuk menjaga kondisi pikiran seseorang dari tekanan luar dan berat yang berkepanjang, yang sering mengakibatkan tenggelamnya pikiran ke dalam arus deras persoalan kehidupan yang datang silih berganti serta mengakibatkan kebodohan intelektual dan bahkan mempengaruhi kondisi kesehatan jasmani. Sarana relaksasi melalui shalat akan memberikan ruang berpikir bagi perasaan intuitif untuk menjaga keutuhan fitrah yang telah dimiliki. Inilah metoda pemeliharaan sekaligus pelatihan diri yang merupakan salah satu aset yang sangat berharga dan sangat tinggi nilainya yaitu hati dan intelektualitas manusia (Ginjar, 2005). Emotional Spiritual Quotient (dalam Ary Ginjar Agustian:2005)

Setiap manusia mempunyai potensi kecerdasan spiritual atau ruhaniah, kecerdasan itu dibangun dengan tujuan untuk mengatasi problema hidup dan kehidupannya menuju kesejahteraan baik lahir maupun batin. Kecerdasan spiritual agar bisa berkembang secara mantap dan maksimal, maka harus diasah dan dipertajam melalui ibadah secara istiqomah, tekun dan berkelanjutan sesuai dengan ajaran al Qur'an dan hadits yang sahih, yaitu, di antaranya dengan mendirikan shalat tahajjud. Kecerdasan intelegensi agar bisa berkembang dengan baik harus

dilewati melalui pendidikan dan pengajaran secara terarah sehingga terasah otaknya. Kecerdasan ini perlu diasah secara seimbang artinya perlu adanya penyatuan antara aspek pikir dan dzikir, sehingga akan melahirkan insan yang kamil atau manusia yang utuh, atau *'ulul albab*. Dalam surat Ali Imran ayat 191-192 disebutkan ciri *ulul albab* ialah manusia yang berfikir dan berdzikir dalam kondisi apapun tidak kenal waktu untuk mengagungkan Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Peyayang dengan segala Kekuasaan dan Iradat-Nya. Pada akhirnya mereka mempunyai daya tangkap yang peka dan tajam, serta analisis yang akurat yang diaplikasikan dalam kehidupannya untuk mentaati segala aturan-Nya. Allah berfirman dalam Al Quran Surat 'Ali Imran ayat 191-192:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ ۚ وَمَا

لِلظَّالِمِينَ مِن أَنْصَارٍ ﴿١٩٢﴾

191. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

192. Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya Barangsiapa yang Engkau masukkan ke dalam neraka, Maka sungguh telah Engkau hinakan ia, dan tidak ada bagi orang-orang yang dzalim seorang penolongpun.

Banyak orang yang bingung dengan perasaannya sendiri, dan tidak mengenal lagi dirinya sendiri. Bagi dirinya, lingkungan luar lebih jelas dibandingkan pikirannya sendiri. Tidak mampu memahami wawasan batiniah di dalam dirinya sendiri, akibatnya ia kemudian menjadi buta dan tuli, tak mampu menjabarkan kawasan atau area batinnya sendiri, akibatnya dia hanya dikendalikan oleh logika dan insting hewannya saja (penyakit Aleksitimea). Sehingga akan merusak dan merugikan siapa saja yang ada di sekitarnya. Karena mereka hanya mengendalikan otaknya saja. Tidak dibarengi dengan intuisi hati nuraninya.

Contoh sebut saja seorang santriwati yang namanya Agustinawati yang tergolong sangat pintar, IQ-nya sudah di rentang level 130 (berdasarkan hasil tes IQ secara formal). Semua pelajaran baik yang pagi maupun yang sore mampu direkam oleh otaknya dengan mudah dan tanpa kesulitan, walaupun tanpa belajar keras. Hasil ujiannyapun selalu berada di atas nilai 9, mempunyai kemampuan lebih di Pondok Gontor Putri 5, tapi memandang rendah dan remeh rekan-rekan santriwati lainnya. Seringkali meminta sesuatu secara paksa kepada rekan-rekannya tersebut, karenamerasa lebih berkuasa dibandingkan dengan rekan di kelasnya. Senang sekali mengganggu temannya yang sedang belajar. Tidak mau atau menyepelekan ustadz dan ustadzahnya sewaktu mereka menerangkan mata pelajarannya di dalam kelas, apalagi menghargai dan memperhatikannya. Sehingga serigkali para ustadz dan para ustadzah mengeluh atau menjadi jengkel dibuatnya. Merasa mempunyai kelebihan dibandingkan dengan rekan-rekan lainnya, tidakmenghiraukan

lingkungan di sekitarnya, malahan seringkali rekan-rekannya merasa tidak nyaman dengan keberadaan dirinya.

Mereka ingin menguasai segalanya, tanpa dibarengi dengan usaha keras, dengan hati yang ikhlas, yang bisa dipertanggungjawabkan dan yang lain tidak diberi kesempatan bahkan dengan senaknya, memanfaatkan teman-temannya untuk mendapatkan keuntungan imbalan pribadi karena kelebihan kepandaian yang dibarengi rasa kesombongan dan kelicikannya, padahal dibalik hal itu secara langsung membodohkan rekan-rekannya yang diberi jawaban olehnya. Namun karena Pondok Gontor Putri 5 menganut sistim objektifitas akhirnya dikeluarkan dari pondok ini .

Santriwati seperti Agustinawati tersebut seharusnya diwarnai dengan sifat-sifat Allah dalam kesatuan tauhid, do'a dan shalat yang tidak terpisahkan dalam satu keselarasan antara pikiran dan tindakan sehingga dia yakin denganseyakini-yakinnya bahwa tidak ada keagungan, kejayaan, dan keberhasilan itu datang dengan tiba-tiba tanpa diawali dengan sesuatu yang bersih dan suci. Begitu juga sebuah pemikiran belum dianggap bijaksana atau manusia tidak cukup hanya mengatakan beriman saja tetapi dia harus melakukan langkah-langkah yang nyata. Jadi do'a dan tindakan dilakukan secara bersama-sama. Salah satu waktu berdo'a yang utama adalah pada periode waktu sepertiga malam yang terakhir yaitu setelah selesai mendirikan shalat sunnah tahajjud.

Aktivitas yang mulia ini apabila dilakukan secara serentak bersama oleh para santriwati, para ustadz dan ustadzah, para staf, pengasuh dan direktur Pondok, maka itu akan mampu menghasilkan sebuah kepribadian institusi yang kuat yang pada akhirnya menghasilkan pribadi-pribadi manusia yang hanya bergantung kepada Allah semata yang selalu mengawasi mereka setiap saat. Mereka akan disiplin, tunduk dan patuh kepada Allah, bersifat tawadlu' karena mereka merasa bahwa semua kekayaan, keagungan, kekuasaan dan semua sifat keluhuran dan kemuliaan hanyalah milik Allah semata.

Shalat tahajjud juga melatih dan membentuk mereka untuk mempunyai perasaan aman dan nyaman. Ini selaras dengan penggalan firman Allah di dalam surat al An'am ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

162. Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.

Ucapan di atas yang didasarkan pada ayat al Qur'an tersebut benar-benar menciptakan rasa aman dan tenteram yang tiada tara. Bahwa kegiatan seseorang mulai dari shalatnya, ibadahnya (semua kegiatan dengan bentuk tunduk patuh kepada Allah), kehidupannya, hingga kematiannya, semata-mata hanyalah untuk Allah penguasa semesta alam. Ini adalah suatu komitmen yang akan kekal abadi di dalam jiwa yang kuat yang telah dipenuhi oleh rasa keimanan yang menghunjam ke dalam hati sanubari manusia, namun karena sekarang ini adalah jaman ini adalah suatu jaman hedonisme dan materialisme maka aktivitas shalat

malam hanya dilaksanakan secara tulus dan ikhlas oleh sangat sedikit sekali umat Muslim di seluruh dunia. Maka marilah kita semua sepakat dengan serentak memasyarakatkan dan membumikan bagian dari syari'at yang mulia ini agar Allah mengangkat derajat umat Muslim, dan khususnya umat Mukmin di dunia ini, dan secara khusus di akhirat kelak.

Do'a inipun sebenarnya adalah suatu syahadat atau suatu kesaksian atau penetapan misi dan prinsip hidup seseorang baik di dalam berpikir, bertindak maupun bertindak laku. Do'a ini kalau kita memakainya dalam semua shalat kita yang wajib yang didirikan lima kali dalam sehari maka sama besarnya jumlah keseluruhannya dalam satu tahun adalah 1.825 kali. Do'a ini merupakan satu benteng kokoh untuk rasa aman dan tenteram yang berasal "dari dalam ke luar." Yang akan menghasilkan jiwa yang sungguh-sungguh kuat membaja.

Rasa aman ini disempurnakan melalui ruku' dan sujud yang tumakninah, yang artinya suatu komitmen yang dilaksanakan secara fisik dan mental untuk hanya bersujud kepada Allah yang Maha Esa dan melalui "tahhiyat" yang menyatakan bahwa pengormatan, keberkahan, dan kesejahteraan hanyalah dari dan milik Allah semata (Ginandjar, 2006).

Shalat tahajjud melatih dan membentuk kepercayaan diri serta motivasi seseorang. Ucapan takbir "Allahuakbar" seseorang, adalah merupakan suatu pengakuan bahwa hanya Allah-lah yang memiliki semua kebesaran. Allah telah menjadi Rabb atau Tuhannya dan sekaligus menjadi teladannya untuk meraih kemenangan. Ucapan takbir

inilah yang sering diucapkan di dalam shalat. Sifat kebesaran Allah akan mengisi jiwanya untuk selalu meraih kebesaran dan kemenangan dengan cara yang bersih dan suci. Ucapan ini selalu dikumandangkan di dalam shalat ketika terjadi perubahan (gerak) dari berdiri ke posisi ruku', terus ke posisi sujud dan hampir ke setiap gerakan selalui dibarengi dengan kalimat takbir untuk membesarkan Allah ini.

Ucapan ini tentunya bisa mendidik manusia agar selalu meniru dan berprinsip yang baik ketika melakukan suatu kegiatan. Apabila dihayati secara mendalam dan dengan cara yang sungguh-sungguh makna yang tersirat maupun yang tersurat lantunan kalimat tayyibah berupa takbir ini, maka niscaya ia akan menghasikan pribadi seseorang yang bermental juara.

Do'a untuk membangun rasa percaya diri serta motivasi ini akan ditemukan lagi di dalam do'a iftitah, surat al Fatihah, posisi ruku' dan posisi sujud, serta didalam bacaan tahiyyat awal dan akhir dan dengan do'a-do'a setelah bacaan tahiyyat akhir (Ginandjar, 2006).

Hakikatnya, semua bentuk ibadah yang dianjurkan oleh syari'at agama merupakan suatu proses pendekatan kepada Allah SWT. Salah satu bentuk ibadah itu adalah dengan mendirikan shalat tahajjud pada malam hari. Manusia yang dalam hidupnya selalu mendirikan shalat ini dengan khusyu', dengan tumak ninah, dengan istiqomah, dengan kata lain menjaga kuantitas maupun kualitasnya, maka pendekatan dirinya kepada Allah atau kepada Rabb atau Tuhannya akan lancar, berkualitas

dan lebih sempurna dibandingkan dengan mereka yang tidak mendirikan shalat tahajjud atau yang mereka mendirikannya kurang sempurna.

Pengaruh utama dari shalat tahajjud yang didirikan oleh seseorang adalah memberikan rasa ketenangan di dalam kehidupannya, mereka benar-benar memiliki rasa ketenangan dan ketentraman hati. Dengan kata lain, ketenangan hidup dan ketentraman hati seseorang yang mendirikan shalat tahajjud dengan baik, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak mendirikan shalat Tahajjud atau mendirikannya dengan cara yang kurang sempurna.

Menurut Rasulullah saw, beliau biasanya menjadikan shalat sebagai penolong dalam seala persoalan. Bukan hanya mengenai surga neraka di hari akhir, melainkan juga perkara duniawi (Shodiq Mustika, 2007).

Pakar EQ, Goleman berpendapat bahwa meningkatkan kualitas kecerdasan emosi sangat berbeda dengan IQ. IQ umumnya tidak berbeda selama kita hidup. Sementara kemampuan yang murni kognitif relatif tidak berubah (IQ), maka kecakapan emosi dapat dipelajari kapan saja. Tidak peduli orang itu peka atau tidak, pemalu, pemaarah atau sulit bergaul dengan orang lain sekalipun, dengan motivasi dan usaha yang benar, kita dapat mempelajari dan menguasai kecakapan emosi tersebut. (Ginandjar, 2006)

Emotional Quotient (kecerdasan emosi) berbeda dengan *Intellectual Quotient* (kecerdasan intelektual). Kecerdasan intelektual relatif bersifat tetap sedangkan kecerdasan emosi bersifat relatif dan fluktuatif. Untuk

berhasil dalam hidup ini kemampuan intelektual sangat kecil perannya. Sedangkan kemampuan emosilah yang sangat menentukan dalam kehidupan seseorang. Dan kemampuan emosi tidak didapatkan dalam waktu yang singkat di bangku sekolah atau pesantren. Yang penting adalah keistiqomahan atau keajegan dalam melanggengkan sifat-sifat mulia oleh para ustadz atau para ustadzah dengan memberikan suri tauladan yang baik. Suri tauladan tersebut berupa akhlakul karimah dengan contoh nyata bukan hanya dengan ucapan. Akhlakul karimah tersebut seperti dalam istilah agama takwa, ikhlas, qona'ah, wara', tawadlu, tawakal dan lain-lain. Istilah biasa kecerdasan emosi itu misalnya, kemampuan untuk beradaptasi, kemampuan untuk menahan marah, sabar, ulet, tekun, pema'af, penyantun, kemampuan mempunyai sifat simpati dan empati. Akhlakul karimah serta sifat-sifat posisi tidak kita dapatkan dari buku-buku pelajaran. Akhlakul karimah dan sifat-sifat positif didapatkan para santriwati melalui pengalaman hidup berbau langsung baik dengan orang tua, dengan rekan sebaya, dan dengan masyarakat secara umum. Sangatlah besar peranan para ustadz, para ustadzah, direktur pondok dan pengasuh pondok untuk membimbing para santri agar mempunyai akhlakul karimah dan sifat-sifat yang positif.